

Frühlings-Taboulé mit Hähnchen und Thaibasilikum-Pesto

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste	2 Frühlingszwiebeln	100 g Cherrytomaten
1/2 Bund Thaispargel	1/2 Zucchini	1/2 Paprika (rot)
1 Thai-Chili	2 Knoblauch	1,5 Limetten
75 g Couscous	25 g Cashewnüsse	500 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Thaibasilikum	Etwas Chiliflocken	Etwas Olivenöl
1 Prise Meersalz	Pfeffer	

Die Hähnchenbrüste in einem Esslöffel Olivenöl rundum vier Minuten lang mit einer halbierten Chilischote und einer Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Im Ofen bei 140 °C (Umluft) für zwölf Minuten zu Ende garen.

Die Paprika schälen, mit der Zucchini und den Frühlingszwiebeln in fünf Millimeter breite Streifen schneiden und den Spargel halbieren. Alles in Olivenöl circa acht Minuten bei mittlerer Hitze braten und anschließend salzen.

Den Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend den Couscous mit einer Gabel lockern und unter das Gemüse mischen. Mit dem Limettensaft abschmecken.

Das Thaibasilikum zupfen, mit 50 Millilitern Olivenöl, dem restlichen Knoblauch, der Hälfte der gerösteten Nüsse, dem Abrieb- und Saft einer Limette, einer Thai-Chili und Meersalz fein pürieren.

Zum Anrichten, das Gemüse auf die Tellermitte geben, die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf legen, mit dem Pesto umsprengeln und mit den restlichen grob gehackten Cashewnüssen bestreuen.

Andreas C. Studer am 21. April 2015